

🌸 すっきり健やかヨガ 🌸

動く際のポイント

- その日の体調に合わせて無理なく動きましょう（痛みがある時は休みましょう）。
- 動いているときの呼吸は止まらないことだけを意識し、自然呼吸を繰り返しましょう。
慣れてきたら、心地よいスピード（ゆっくり）で、吐く息を意識しながら動きましょう。
- 少し慣れたら毎日続けてやりましょう。

からだほぐし（肩や腕、背中など上肢を気持ちよく伸ばす）



①両手を組んで前に伸ばす。



②組んだ手と顔を右のほうに向ける。



③次に組んだ手と顔を、左に向ける。



④中央に戻してから両手を上に持ちあげ身体を伸ばす。

からだほぐし（肩や首周りをほぐす）



①両腕を体の横に置き力を抜いたまま、肩と耳を近づけるように、肩を持ち上げる。



②ゆっくりと肩と耳の距離を離すように、腕を下げて元の位置に戻す。
3回繰り返す。

すっと肩を落とすと、その反動で筋肉の緊張が逆に強くなる場合もあるので、できるだけゆっくりな動きで、筋肉を伸ばすことを意識しながら動きましょう。

からだほぐし（脇を伸ばし肋骨周りをほぐす 背骨が動きやすいようにほぐす）



①右手を上げ左側に倒す。



②次に左手を上げ右側に倒す。左右に動きながらほぐす。4往復行う。

このように軽く動きながら少しずつ伸ばしていくストレッチは、朝や、からだの動かし初めに適しています。

扇のポーズ



- ①右の膝を曲げ、左ひざは斜め前に伸ばす。
- ②左手を右足首のあたりにおいて、右手を上を持ち上げ、背筋を伸ばす。
- ③息を吸って吐きながら右手と上体を左側に傾けて動きを止める。
- ④自然呼吸を意識ながら10秒（3呼吸）ほどポーズを保つ。
- ⑤左側も同じように行う。

・からだを伸ばしポーズをとる時は、痛みを感じるほど伸ばすのは頑張りすぎです。伸びている感覚はあるけれども、呼吸が止まらず、自分の呼吸を意識できる程度の伸びがちょうどよいです。それを繰り返すことで柔軟性も少しずつ上がります。

ねこのポーズ



- ①肩の真下にそれぞれの手首が、股関節のつけ根の真下にそれぞれ膝がくるように四つ這いの姿勢になる。
- ②腰が反らないようにお腹に軽く力を入れて、手の指先の少し前のほうを見るようにして、首と背中をまっすぐに保つ。
- ③両手のひらで、床を押しながら背中を丸め、おへそをのぞき呼吸を吐く。
- ④呼吸を吐ききったら、息を吸いながら四つ這いに戻り、吐きながらもう一度背中を丸める。

- ・四つ這いの姿勢は、体幹の基本トレーニングです。
- ・お腹を少しおへその方に引き込むことで、腹部に力がはいりからだを安定して動かすことができるようになります。

プランク（板のポーズ）



- ①四つ這いの姿勢から、両足を後ろに伸ばし腕立て伏せの準備のような姿勢をとる。
- ②足と足の間はげんこつ1つ分くらいあけて、お尻の高さが高くないように気をつけながら、10秒程度（3呼吸）その姿勢を保つ（自然呼吸を続ける）。
- ③動きに慣れたら30秒、60秒というように少し長くポーズを保つようにする。

- ・この姿勢がきついときには、膝を床に着いたまま姿勢を保ちましょう。
- ・膝の位置は、股関節の真下に膝を置くのが一番楽で（普通の四つ這い）、股関節の位置より遠くにいけばいくほどきつくなるので、調節しながら行いましょう。

下向きの犬のポーズ



- ①四つ這いの姿勢で息を吸って準備をし、吐くときにお尻を斜め後ろの天井の方に押し上げるように持ち上げる。
- ②両てのひらで床をしっかりと押して、おへその方に目線を送り、膝を伸ばしながら、かかとを床に近づける（かかたが床につかない時は、足の位置を少し手のほうへ近づける等、調整する）。
- ③自然呼吸をしながら10秒程度（3呼吸）ポーズを保つ。

- からだの後ろ側全部を一度に伸ばすので、きついポーズの一つです。
- 頭が下がることでめまいがしたり、頭が上がった際にふらつく方は、無理せずご自身のペースでやりましょう（めまいがひどい方はお休みをする）。

ガス抜きのポーズ



- ①仰向けになり右膝を抱えて、左ひざは床に伸ばす。
- ②両手で右膝をお腹の方に引き寄せながら、左足とからだはリラックスしたまま行う。
- ③自然呼吸を意識しながら10秒程度（3呼吸）ポーズを保つ。
- ④終わったら左膝を抱えて同じように行う。

- ヨガではこのポーズは腸の働きをよくするポーズとして知られています。
- 長い時間座っている方や便秘が気になる方は、膝を引き寄せながらゆっくりとした長めの呼吸を繰り返し行うことで、効果が期待できます。

橋のポーズ



- ①仰向けになり、足と足は腰幅に開いて膝を立てる。
- ②両手はからだの横に置いて手のひらは床に向ける。
- ③息を吸いながら胸を広げるように、お尻を持ち上げる。無理のない高さで動きを止め10秒程度（3呼吸）ポーズを保つ。
- ④お尻を床に戻し膝を伸ばして休む。

- 足の裏全体でしっかりと床を押すことで、からだ全体に力が伝わり、ポーズが安定します。
- 腰が反らないようにお腹にも少し力を入れて行います。
- 体幹に力を入れるためにもお尻だけに力を入れすぎないように気をつけながらポーズを保ちましょう。

脚をかけた橋のポーズ



- ①仰向けになり、足と足は腰幅に開いて膝を立てる。
- ②両手はからだの横に置いて手のひらは床に向ける。
- ③右足の足首辺りを、左膝に乗せ、膝を下げる。
- ④息を吸って吐きながらお尻を持ち上げる。
- ⑤左足裏で床を押しながら10秒（3呼吸）程度ポーズを保つ。
- ⑥お尻を床に戻し足を下す。
- ⑦反対側も同じように行う。

- 最初はグラグラと安定しないことが、気になるかもしれませんが、体幹の筋肉が働くようになると少しずつ動きが安定します。
- 動きを安定させる体幹の筋肉は、腰痛を予防するための大切な筋肉の一つです。

リラクスのポーズ（シャバアーサナ）



- ①仰向けになり両手のひらを天井に向ける。
- ②まずゆっくりと息を吐き、吐ききったら鼻から息を吸って、鼻から吐く。
- ③ゆったりとした呼吸を意識しながらからだを床にあずけるように、からだの力を抜きポーズを保つ。

- ゆったりした呼吸を繰り返すことで、活動している際の交感神経から、ゆったりとからだを休める副交感神経へと自律神経が切り替わります。
- 何も考えずにただ呼吸を数えるだけでも、毎日繰り返すことでからだの緊張が緩むようになります。